

●桑榆春晖

健康快乐地活到九十岁

○许纯儒（1953电机）

我1930年出生，到2020年正好是90岁。我现在定的目标是要健康地活到90岁，想亲眼看看全面建成小康社会的过程，看看全面深化改革开放的进程，还特别想看看加强党风廉政建设和反腐败工作的进程，也非常想看推进环保工作实现建设美丽中国的进程。

一个人一生中生病是个很正常的现象，我就是个老病号，病又重又多。

1980年我得了乳腺癌，在协和医院做了切除手术，在北京医院放疗了一个月，现在没事了。

1990年得了心脏病，高血压，心率过速，严重的心律不齐，服药治疗。

2000年突发急性心梗，做了支架手术。

2005年脑梗了，右脚右手都不能动了，失去了知觉，住院吊瓶得以缓解。

2010年得了结肠癌，需要手术治疗。

由于癌肿附近出血，我的血色素降低到只有6克了，这就要输血。我是O型血，但偏又是Rh阴性。绝大多数O型血都是Rh阳性，而O型Rh阴性的人极少极少。北医三院血库里就没有Rh阴型的血，只好在第二天从北京市血库里找到Rh阴性血200CC，输血后血色素才升到8克，离正常值的下限还差3克。在被推进手术室后，麻醉师给我做了心脏收缩喷血功能试



许纯儒学长近照

验，结果只有56%，而要全身麻醉最少要达到70%。麻醉师和外科大夫都认为不能全麻，因为风险太大，就找我女儿谈。我女儿说癌肿要切除，出血的那段肠子不切除风险更大，都必须切除，并当场签字承担一切责任。我早8点钟被推进手术室把结肠切成三段再缝合起来，到下午4点10分才推回病房，总算过了这一关，直到现在都正常。

经历了几次大病，使我明白了一些道理，知道了要想活得长，应该怎么做才好，我称它为“五疗”。

第一“心疗” 对于患病的人来说，人心态好是最最重要的，有时甚至比药还重要。不管你得了什么病，病有多重，

□ 荷花池

千万千万不要紧张，要泰然自若，多想想好的结果，照常去做你爱做的事，这就能增强你的抵抗力。报纸上、网上均曾报导过一些例子，如某人得了癌症，大夫估计也就还能活几个月，夫妻俩决定要过好人生这最后的一段路程，于是出国周游世界，回来后却出现了奇迹——病情好转。

这说明心态好是多么的重要，对自己要有信心，要有别人能做到的，我也能做到的心态。心态不好的人，得了重病，常常紧张得不行，弄得精神不振，情绪消极，全身都感到不舒服，最终不是因为病而是自己把自己吓死了。

第二“药疗” 生了病是要吃药的。1990年心律严重不齐时，我开始吃“可达龙”。此药对我效果极好，吃了不到半个月心律就恢复正常了。可是三院一位老教授大夫劝我不要再吃，他说吃的时间长了眼睛要瞎的。我考虑后决定继续吃，因为西药能上市都是要经过数百甚至上千人的临床试验，就是有这种副作用也应该是个别的。但大夫的善意劝告也提醒了我个人也要临床实验，要找到适合我的最佳剂量，达到正作用够大，而副作用最小。开始时由每天一片减到3/4片，吃了一段时间一切仍然正常，以后再减到每天半片。最终我找到了吃可达龙的最佳剂量：夏天每天吃半片，冬天则吃5/8片。就这样一直吃了20年多了，心律正常，眼睛依然是亮的。

我吃的其他的药也都通过自己试验找到了适合我的最佳剂量，这里面非常重要的是每次改变药量还是要非常慎重，每次改变幅度要小，一定要循序渐进，以免出现意外。

2005年脑梗后，头经常发晕，校医院的大夫说是脑供血不足所致，给我开了治头晕的药。后来去北医三院时，我又请大夫开点儿治头晕的药想试试看哪种效果好，结果三院开的药和校医院开的药是一样的，但吃了一年的，可以说毫无效果，像这样没有正作用而可能有副作用的药一定要停药。后来偶然听到解放军301医院一位大夫说，有一种成份是水蛭的中药胶囊治老年人头晕效果很好，我改吃这种药两个多月后，头晕已好了80%~90%。这就是说，吃对症的药也要做个人的临床实验，找到适合我的最佳剂量；吃不对症的药，要停药另找新药。这是我吃药的两点体会。

第三“食疗” 我从小就爱吃荤不爱吃蔬菜，到了80岁也没有改。我女儿爱看《养生堂》电视节目，节目中总宣传吃蔬菜的好处。她认为我脑梗、心梗和肠癌可能和不良饮食习惯有关。现在她要我单独进餐，每顿除荤菜外，另加一大盘各色素菜。这一大盘素菜过去够我吃两天的，冲着她这片孝心，我把饭当菜，菜当饭，总把菜吃光。此外还经常吃些新鲜水果。现在我身体还不错，虽然体内的各种零件都老化了，但化验都是正常的，这可能和此习惯的改变有关。

第四“体疗” 老年人最佳的体疗就是快慢适中的散步。肠癌治疗后我每天坚持散步一个小时，这样已快两年了。原来小腿上的肌肉已明显的萎缩，现却意外地发生了明显的恢复。此外，我还设计了腰、上肢、下肢、脚趾和手指各个关节都能活动活动的动作，现在正待实践检验一下效果。

第五“爱好疗” 退休后空余时间比较多，除了每天一定要看网上和电视上有关国内外新闻外，还应该有些爱好，让退休生活过得充实愉快。

我的爱好是下围棋，听邓丽君、王静等歌手唱歌和看我爱好的某些体育项目的

比赛，这些是我精神最好、情绪最高、生活最享受的时间。如果没有一些爱好，生活就会显得空虚，甚至无聊，如果再想发愁的事就更不好了。

这些就是我多年来总结出的体会，谨供老同学们参考。

写在 76 周岁生日之际

○董蕴琦（1963 水利）

今天是 2013 年 8 月 22 日，农历七月十六，本是一个普通的日子，但对我却不同寻常，因为 76 年前的今天，我诞生于世。屈指算来，我已经度过了 27 700 多个日日夜夜。回想往事，似乎很遥远，又犹如昨天。记忆中有过天真的童年、苦难的岁月、虚度的时光、拼搏的日子，欢乐的晚年……

我一直不看重过生日，老伴却一直惦记着，孩子们小时候也常想着，他们自己的小算盘是借光吃点好的。后来，孩子们都大了，工作了，成家了，整天忙得很，我就更怕过生日打扰他们了。

今天一大早还不到 5 点钟，睡在身边的老伴，把我推醒，说了句：“生日快乐！”还和我握了一下手，又接着睡去。过了一会儿，我自己悄悄起床，煮了鸡蛋，做了面条，打算和老伴一起过个简简单单的生日。

早餐，每人一小碗面，我吃两个鸡蛋，给她一个，以示过生日与不过生日的区别。孩子们也许一会儿能打电话来，但我会高兴地对他们说：“谢谢祝福，我的生日已经过完了。”

76 周岁生日，不逢五，不逢十，但不知为什么，这个生日我胸中涌起的回忆却很多很多……

我最感恩的是我的母亲，老人家一辈子温顺贤惠、吃苦耐劳，孝顺公婆，疼爱儿女，历经种种艰难，终于积劳成疾，病故于“文革”初期动乱的年代，享年 58 岁。当我成家立业之后，我一直为母亲的早逝感到惋惜，因为如今即使我的钱财再多、



董蕴琦（左）、张凤鸣夫妇阿拉斯加邮轮冰川之旅，于“钻石公主号”上留影（2011 年 9 月 23 日）